**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА (подготовительная к школе группа)**

**Комплекс утренней гимнастики №1**

(Без предметов)

1. «Хлопок». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 —дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — И.П. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.П.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, приподнимая ноги,— «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.

5. «Хлопок под коленом». И.П.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3—4 — И.П. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.

6. «Дотянись до пятки». И.П.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3—4 — И.П. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Меняй руки». И.П.: О.С. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.

8. «Подскоки». И.П.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

9. И.П.: О.С. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №2**

(Без предметов)

1. «Мельница». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 — делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2. И.П.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

3.И.П.: О.С. руки на пояс. 1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — И.П. Повторить 10 раз.

4. «Шалаш». И.П.: упор на коленях, смотреть вперед. 1—2— выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

5. «Футбол». И.П.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений — пауза. Повторить 8 раз.

6.И.П.: сидя на пятках, руки за головой. 1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3—4 — И.П. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

7. «Хлопок». И.П.: сидя, руки упор сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 — И.П. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.

8. «Насос». И.П.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмышки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

9. И.П.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №3**

(Без предметов парами)

1. И.П.: О.С. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2— руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3 – 4 – И.П. Повторить 10 раз.

2. И.П.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1—2 махом сесть, взяться за руки; 3—4 — И.П.. Повторить 6 раз.

3. И.П.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — И.П.. То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раза.

6. И.П.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.

7. И.П.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг,— пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №4**

(С гимнастической палкой)

1. «Мы штангисты».

И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.

3. «Сумей сесть».

И.П.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

4. «Посмотри на палку».

И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2— палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — И.П. — расслабиться. Повторить 6 раз.

5. «Палку к колену».

И.П.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену; 3 — палку вверх; 4 — И.П. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.

6. «Достань носки ног».

И.П.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 — И.П. Повторить 6 раз.

7. «На стадион».

И.П.: О.С. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.

8. «Отдохнем».

И.П.: О.С. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох.

**Комплекс утренней гимнастики №5**

(В парах с 1 гимнастической палкой)

1. «Передавай палку».

И.П.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1—2 — руки вверх, передать палку — вдох; 3—4 — руки вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы».

И.П.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8—10 раз.

3. «Тянуть палку».

И.П.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4—6 раз.

4. «Поднимем палку вдвоем».

И.П.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1—2 — палку вверх; 3—4— И.П. Повторить 4—6 раз.

5. «Помоги встать». И.П.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями и, одновременно поднимаясь, сесть. То же, с левой руки. Повторить 5 раз.

6. И.П.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. 1—2— наклон в одну (другую) сторону; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. Повторить 5—6 раз.

7. «Подскоки». И.П.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №6**

(С обручем)

1. «Обруч за плечи».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1—2 — обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Подуй в обруч».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1—2 — полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу — длительный выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 8—10 раз.

3. «Достань обруч».

И.П.: лежа на спине, обруч за головой. 1—2 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3—4 — плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6—8 раз.

4. «Подними обруч».

И.П.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1—2 — ноги и руки вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

5. «Покажи носок».

И.П.: О.С. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 — правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 — в обруч на носок; 3 — вверх; 4 — И.П. Повторить по 6 раз.

6. И.П.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 — правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2 — И.П. Повторить по 3—4 раза.

7. «Впрыгни-выпрыгни».

И.П.: О.С. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4—5 раз.

8. Повторение первого упражнения

в медленном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №7**

(С мячом)

1. И.П.: О.С. мяч в руках. 1—2 — подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. Повторить 10 раз.

2. И.П.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1—2 — поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. И.П.: О.С. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч — И.П. Приседать на носках, колени в стороны, спину прямо. Повторить 8—10 раз.

4. И.П.: ноги шире плеч, мяч в руках. 1—3 — наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 — И.П. Повторить 4 раза.

5. И.П.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые — пауза. Повторить 5—6 раз.

6. И.П.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади. 1 —2 — приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

7. И.П.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Через 3—5 движений — пауза. Повторить 4—6 раз.

8. И.П.: О.С. левую ногу на мяч. 8 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге, прокатывая мяч левой,— пауза. Повернуться вокруг. То же, обратно, сменив ноги. Повторить 5 раз.

9. Повторение первого упражнения.

**Комплекс утренней гимнастики №8**

(Со скакалкой)

1. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, за спиной. 1—2 — руки назад, поднимаясь на носки; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.

2.И.П.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках. 1 — скакалку вверх; 2 — поворот вправо (влево); 3 — прямо; 4 — И.П. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 6 раз.

3. И.П.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках. 1—2 — руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх; 3—4 — И.П. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 6—8 раз.

4. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вчетверо, в руках сзади. 1—2 — руки назад; 3 — несколько пружинистых наклонов вперед, опуская скакалку до середины голени, притягивая туловище к ногам; 4 — И.П. Повторить 6 раз.

5. И.П.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться (четыре раза) — пауза. Повторить 3—4 раза.

6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вчетверо, за плечами. 1—2 — правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, скакалку натянуть вверх; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону, отставляя другую ногу. Голову не опускать. Повторить по 6—8 раз.

7. И.П.: то же, скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить 3 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

**Комплекс утренней гимнастики №9**

(Без предметов парами)

1. И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. I—2 — плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой,— вдох; 3—4 — руки вниз, сказать «в-н-и-з». Спину прогибать. Повторить 6—8 раз.

2. «Пальцы ног ходят в гости». И.П.: лежа на спине, головой друг к другу, руки сцепить. 1—2 — ноги за голову, коснуться носками; 3—4 — И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 10 раз.

3. «А теперь поехали». И.П.: то же. Подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях. Повторить 5 раз.

4. «Качалка». И.П.: сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

5. «Осторожно». И.П.: стоять лицом друг к другу на расстоянии полушага, О.С. руки у плеч. 1—2 — присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

6. «Посмотри на товарища». И.П.: стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч — вдох. 1—2 — наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища — выдох; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

7. «Поворот». И.П.: ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч. 1—2 — поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3—4 — И.П. То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову прямо. Повторить по 6—8 раз.

8. «Юла». И.П.: то же, руки за спину. 10—16 подскоков, поворачиваясь, каждый раз на 90°. После полного поворота — пауза, затем ходьба. Повторить 2—3 раза.

9. Повторение первого упражнения.

**Комплекс утренней гимнастики №10**

(С гимнастической палкой)

1. И. П.: О.С. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз — выдох. Повторить 8 раз.

2. И.П.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2—поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — И.П. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.

3. И.П.: О.С. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — И.П. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки — вдох. 1—2 — наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо — выдох; 3—4 — и.П. Ноги не сгибать. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — И.П. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.

6. И.П.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — И.П. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.

7. И.П.: О.С. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1—2 — приседать на носках, колени в стороны, спину прямо — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 8—10 раз.

8. И.П.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4—6 раз. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

9. Повторение первого упражнения.

**Комплекс утренней гимнастики №11**

(В парах с 1 гимнастической палкой)

1. И.П.: О.С. 1—2 — плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться — вдох; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.

2. «Посмотри вперед».

И.П.: ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1—2 — наклон вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5—8 раз.

3. «Наклон в сторону».

И.П.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1—2 — наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.

4. И.П.: лежа на спине. 1 — палку вверх; 2 — мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3—4 — И.П. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: О.С. палка сзади в опущенных руках. 1—2 — присесть, поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8—10 раз.

6. «Вертушка».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1—2 — поворот вправо, произнося «ш-ш-ш»; 3—4 — в другую сторону. После трех-четырех движений — отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7. «Палку к колену».

И.П.: О.С. палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо; 3 — палку вверх, ногу опустить; 4 — И.П. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

8. «Подскоки». И.П.: О.С. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики №12**

(С обручем)

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1—2 — обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3—4 — И.П. То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.

2. И.П.: О.С. обруч в правой руке. 1—2 — присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3—4 — И.П. То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.

3. И.П.: О.С. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) — И.П.. Повторить 4—6 раз.

4. И.П.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед — И.П.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5—6 — то же, еще на 90°; 7—8 — то же, еще на 90°. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.

5. И.П.: О.С. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 — правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2 — ногу вперед, обруч в том же положении; 3 — согнуть ногу в колене; 4 — И.П. То же, с левой ноги. Повторить 4—5 раз.

6. И.П.: стоя на коленях, обруч вверх. 1—2 — сесть на пол справа, обруч к плечам; 3—4 — И.П. То же, слева. Повторить 5 раз.

7. И.П.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 подскоков на двух ногах у обруча, на десятый — впрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики №13**

(С мячом)

1. И.П.: мяч зажат между ступнями. 1—2 — поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться — вдох; 3—4 — И.П. — выдох. Повторить 6—8 раз.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1—4 — катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.

3. И.П.: то же, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево); 3—4 — И.П. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.

4. И.П.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1—4 — прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 1—4 — медленно в И.П. Повторить 6—8 раз.

5. И.П.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1—2 — отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3—4 — И.П. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

6. И.П.: О.С. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4—6 раз.

7. И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5—6 раз, чередуя с ходьбой.

8. Повторение первого упражнения (4—6 раз).

**Комплекс утренней гимнастики №14**

(Со скакалкой)

1. И.П.: ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. 1—2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее. 1 — поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону; 2 — И.П. Повторить по 5 раз.

3. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх за плечи; 2 — присесть с прямой спиной; 3 — встать, скакалка за плечи; 4 — И.П. Повторить 8 раз.

4. И.П.: ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках. 1 — наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой назад; 2 — И.П. То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4—5 раз. \_

5. И.П.: лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх; 2 — согнуть ноги, продеть над скакалкой; 3— 4 — вниз, ноги прямые, поверх скакалки. То же, ноги продеть под скакалкой. Повторить 8 раз.

6. И.П.: О.С. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).

**Комплекс утренней гимнастики №15**

(Без предметов парами)

1.И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

2. «Качалка».

И.П.: сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.

3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1—3 — правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 — И.П. — поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4—6 раз.

4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2—3 раза.

5. «Качалка».

И.П.: сидя спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5—6 раз с остановками.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12—16 подскоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

**Комплекс утренней гимнастики №16**

(С обручем)

1. «На пятку».

И.П.: О.С. обруч у плеч. 1—2 — обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1—2 — поворот вправо (влево), обруч вверх; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.

3. «Ноги в обруч».

И.П.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1—2 — поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3—4 — И.П. Повторить 4—6 раз.

4. И.П.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед, вернуться в И.П.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3—4 раза.

5. «Достань обруч».

И.П.: лежа на спине, обруч за головой. 1 — 4 — ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 5—8 — плавно вниз. Повторить 6—8 раз.

6. «Вокруг».

И.П.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки.

7. «Обруч за спину».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1—2 — обруч вверх, посмотреть, потянуться; 3—4 — И.П. Повторить 4 раза.

8. И.П.: О.С. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики №17**

(С мячом)

1. И.П.: мяч зажат между ступнями, руки у плеч. 1—4 — вращение локтями вперед — И.П. то же, вращая назад. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2. И.П.: сидя, ноги вместе, мяч у живота. 1—2 — наклон вперед, катить мяч по ногам до стоп; 3—4 — приподнять ноги, поймать скатившийся мяч у живота. Повторить 6 раз. Спину держать прямо, руки упор сзади.

3. И.П.: лежа на спине, ноги вместе, носки тянуть, мяч над головой. 1—2 — поднять правую (левую) согнутую ногу, мячом коснуться колена, голову не поднимать; 3—4 — И.П. Повторить по 6 раз.

4. И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком, мяч зажат между ступнями, ноги выпрямлены, носки тянуть. 1—2 — повернуться на спину вправо, не выпуская мяча; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить по 5—6 раз.

5. И.П.: О.С. подбросить мяч вверх, поймать. Бросая мяч о пол, быстро присесть, встать и поймать мяч. Повторить 10 раз.

6. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Наклониться вперед как можно дальше, опустить мяч на пол, толкнуть его назад, чтобы он прокатился между ног, быстро повернуться, успеть задержать мяч и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

7. И.П.: О.С. 10 подскоков на правой (левой) ноге, подбрасывая невысоко мяч на правой (левой) руке. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики №18**

(Со скакалкой)

1. И.П.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1—2 — скакалку вверх — вдох; 3—4 — скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки —

выдох. Повторить 10 раз.

2. И.П.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — наклон вправо, опуская правую руку; 3— 4 — И.П. То же, наклон влево. Повторить по .5 раз.

3. И.П.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы навернуть на ладони). 4—7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо — пауза, сменить ногу. То же, левой. Повторить 3—4 раза.

4. И.П.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках. 1—2 — наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 8 раз.

5. И.П.: О.С. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками. 1—2 — приседать на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны; 3—4 — И.П. Повторить 10 раз.

6. И.П.: то же, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 — скакалку вверх; 2 — скрестный поворот на 180°; 3—4 — И.П. То же, поворот влево. Повторить по 5 раз.

7. И.П.: О.С. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Комплекс утренней гимнастики №19**

(Без предметов)

1. «Большие колеса». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.

2. «Насос». И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.

3. «Ножницы». И.П.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в И.П., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6—8 движений). Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

4. И.П.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки вверх, потянуться, посмотреть; 2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3 — руки вверх; 4 — И.П.. Повторить 5 раз.

5. И.П.: стоя, ноги скрестно. 1—2 — сесть по-турецки; 3—4 — И.П. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.

6. И.П.: О.С. 1—2 — поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3—4 — плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

7.И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить 5 раз.

8. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.

9. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

10. И.П.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз, говорить «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

**Комплекс утренней гимнастики №20**

(Без предметов)

1. И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3—5 раз) — пауза. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—3 — пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4— И.П. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.

3. И.П.: О.С. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в И.П. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.

4. И.П.: лежа на спине. 1—поднять прямые сомкнутые ноги, угол 90°; 2 — положить их справа на пол, не разъединяя; 3 — ноги вверх; 4 — И.П. То же, слева. Темп медленный. Повторить 5 раз.

5. И.П.: сидя, ноги вперед, упор сзади. 1—8 — вращать ступнями ног внутрь — пауза. 1—8 — то же, наружу. Повторить 5 раз.

6. «Лодочка».

И.П.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх. Перекатываться, лечь свободно, кулаки под подбородок — пауза. Повторить 6 раз.

7. И.П.: ноги врозь, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3—4 — И.П.

Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.

8. И.П.: О.С. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

9. «Потягивание». И.П.: О.С. 1—4 — плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5—8 — медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.